



Artrite Reumatoide: 8 atitudes necessárias para conquistar a qualidade de vida

Artrite Reumatoide: 8 atitudes necessárias para conquistar a qualidade de vida

Sabemos que não é fácil viver com artrite reumatoide. Se você, atualmente, lida com a doença, saiba que vai encarar, na sua rotina, vários desafios.

Lembre-se:

É preciso aceitar suas limitações;

É importante saber lidar com as mudanças;

É preciso adaptar sua vida a essas mudanças.

1 – Informação

Conhecimento é poder. Por isso, saber o que você tem, é muito importante. Pergunte para seu médico todas suas dúvidas, ele é quem melhor poderá lhe orientar sobre a sua doença. Outra fonte de informação importante é a internet, no entanto sempre procure sites confiáveis, existe muita informação boa, mas também existe informação inadequada, que pode eventualmente prejudicar sua saúde. Além de conhecimento, a rede mundial de computadores também é um lugar onde você pode compartilhar suas dúvidas e conhecer pessoas que têm o mesmo problema que você, formando, assim, uma rede de interesse mútuo.

2 – Motivação

Manter-se motivado faz parte do tratamento!

A dor crônica é uma condição que pode provocar eventualmente depressão, entretanto, existem mecanismos que ajudam na manutenção diária da motivação.

A primeira delas é saber que você é maior do que sua dor. Concentrar-se no que você PODE fazer é melhor do que enxergar o que não pode fazer. Continuar independente também é uma boa forma de deixar a depressão de lado. Praticar exercícios, sempre sob orientação médica ou de fisioterapeuta, é essencial para se manter ativo e motivado, gerenciando sua vida e sua doença com a maior naturalidade possível.

3 – Ser participativo

É verdade que a artrite rouba muito a sua ação, a sua independência, mas, ela não pode ser o centro da sua vida. Suas habilidades não podem ser deixadas de lado. Conserve a sua energia! Se gostar de dançar, por exemplo, faça de tudo para continuar dançando e assim por diante.

Entretanto, é primordial que você respeite seu novo ritmo e adapte suas atividades para essa nova fase da vida.

4 – Esteja em dia com sua medicação

Para que sua qualidade de vida não seja afetada completamente, é preciso seguir um rigoroso programa medicamentoso prescrito por seu reumatologista. Sem os remédios será muito difícil viver com qualidade tendo artrite reumatoide.

5 – Comunique-se

Viver com artrite pode ter um efeito profundo na sua vida diária. Por isso, falar sobre sua doença é uma fonte simples e rápida de se comunicar e mostrar, para as pessoas, que você lida bem com a nova situação. Comunicar à família, os amigos, os entes queridos, faz parte do processo de aceitação e, com isso, mais qualidade de vida para você!

Fale sobre seus sentimentos;

Deixe claro sempre que precisar de alguma coisa;

Mostre que você precisa que sejam pacientes e compreensivos, que necessita de apoio e suporte.

6 – Medite

A meditação é um processo de relaxamento muito útil para liberar tensão e estresse. A dor e fadiga, somadas à artrite, podem ser muito estressantes. Aprender a relaxar é importante para aliviar as dores.

7 – Administrando o estresse

O estresse é uma realidade inevitável da vida. Todo mundo sofre estresse. A resposta ao estresse é tanto física como emocional e sobre tudo individual. A maioria, senão todas, as pessoas com artrite sentem que o estresse afeta sua condição de uma forma negativa. Para que tudo fique o mais confortável possível, é importante administrar o estresse na tentativa de diminuí-lo. Vale a pena a luta para evitar tensão desnecessária que poderá prejudicar sua vida como um todo.

8 – Concentre-se no que realmente importa

Dar importância e valor ao que realmente interessa é a manutenção para sua boa qualidade de vida. É fato que a artrite reumatoide muda sua vida, no entanto, pode-se optar por viver pensando só nos aspectos negativos, ou tomar as rédeas da vida e se concentrar no que vale a pena. A decisão é só sua.

[Read More](#)
